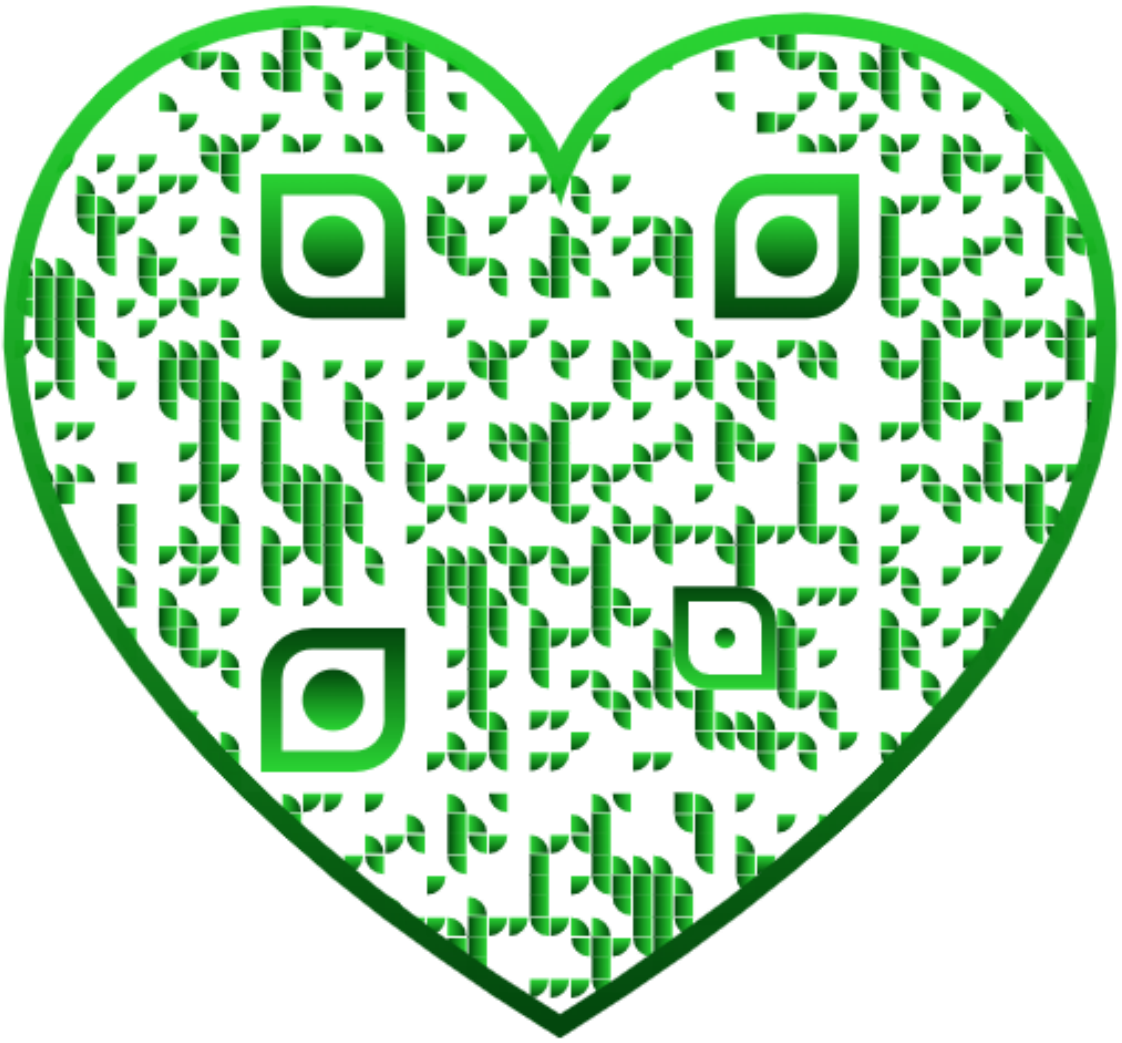
Mes Découvertes Culinaires

Conseils et recettes à l'usage du parfait étudiant !



Avoir une alimentation équilibrée, c'est consommer...

Afin de commencer l'année étudiante sur de bonnes bases, voici quelques règles pour manger équilibré et ainsi retrouver la forme.

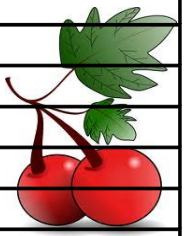
Pour faire le plein d'énergie, l'organisme a besoin de lipides, de glucides, de protéines, de fibres, de minéraux et de vitamines. Bien évidemment, aucun aliment ne concentre tous ces nutriments à la fois ! Il faut donc miser sur la complémentarité.

***Un repas équilibré sera donc composé d'une portion de viande, poisson ou œuf** (ou un équivalent végétal tel que les légumes secs, les céréales, le soja) ; **d'un plat de féculents, de légumes secs ou du pain** ; **de légumes** ; **d'un fruit et d'un laitage** ; sans oublier l'eau pour l'apport de minéraux.*

*Bon, c'est bien joli tout ça, mais dans la pratique ? Essayez au moins de faire un repas dans la journée avec tous ces aliments. Le midi, c'est certainement plus simple pour vous avec le resto U ou la cantine de votre établissement. En revanche, **privilégiez de préférence un souper avec des aliments à faible densité énergétique**, peu de graisses et de sucres.*

Portions à prévoir par personne

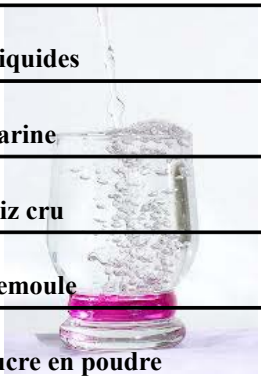
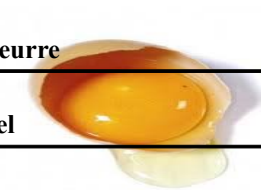
Aliment	Quantité par personne
Crudités	80 à 100 grammes
Légumes	250 à 300 grammes
Lentilles	60 grammes
Omelettes et œufs sur le plat	2 œufs par personne
Pâtes	60 grammes
Poisson sans déchet	130 à 170 grammes
Poisson avec déchets	220 à 260 grammes
Riz	60 grammes
Salade de fruits	120 à 160 grammes
Bœuf bourguignon, pot-au-feu sans os	200 grammes par personne
Steak, rôti, tournedos	120 à 150 grammes par personne
Boudin ou saucisse	120 à 150 grammes par personne
Grillades, côtelettes	150 à 200 grammes par personne
Jambon	80 à 100 grammes par personne
Rôti sans os	150 à 180 grammes par personne



Équivalence des thermostats et des températures du four

Une point de thermostat correspond = 30 ° C soit :		
Thermostat 1	30° C	**Four très doux**
Thermostat 2	60° C	**Four tiède**
Thermostat 3	90° C	**Four doux**
Thermostat 4	120° C	**Four doux**
Thermostat 5	150° C	**Four moyen**
Thermostat 6	180° C	**Four moyen**
Thermostat 7	210° C	**Four chaud**
Thermostat 8	240° C	**Four chaud**
Thermostat 9	270° C	**Four très chaud**
Thermostat 10	300° C	**Four très chaud**

Principales équivalences pour vos recettes de cuisine

Dosage à la cuillère		
Farine	1 cuillère à soupe rase	10 grammes
Huile	1 cuillère à soupe	15 grammes
Sel fin	1 cuillère à café rase	5 grammes
Sucre en poudre	1 cuillère à soupe rase	10 grammes
Dosage au verre à moutarde (20cL)		
Liquides 	1 verre à moutarde	20 cL (2dL)
Farine	1 verre à moutarde	120 grammes
Riz cru	1 verre à moutarde	180 grammes
Semoule	1 verre à moutarde	140 grammes
sucre en poudre	1 verre à moutarde	150 grammes
Dosage divers		
Beurre 	1 noisette de beurre 1 noix de beurre	4 g. 20 g.
Sel	1 pincée de sel	4 g.
Œuf de 55 grammes	Jaune d'œuf=30 g. & blanc d'œuf=20g.	

Comment accommoder des boites de conserve ?

Macédoine de légumes
Ajoutez quelques câpres et morceaux de cornichons. Quelques lardons pourront aussi agrémenter le goût. Attention dans ce cas à ne pas trop saler !

Haricots verts
Un peu de purée d'ail et de persil finement haché, le tout additionné d'un filet d'huile l'olive et relevé de quelques gouttes de vinaigre de vin.

Petits pois
De l'estragon finement ciselé suffira à modifier le goût des petits pois en conserve.

Lentilles
Rien de mieux qu'une bonne purée d'ail avec quelques lardons. Attention aussi à ne pas trop saler les lentilles.

Carottes
Une bonne cuillère de crème fraîche avec de fines herbes comme par exemple du persil haché et le tout est joué !

Flageolets
Une bonne cuillère à soupe de moutarde forte et vos flageolets seront un délice gustatif.

Soupe en sachet
Un jaune d'œuf que vous battrez vigoureusement liera votre soupe et la rendra plus onctueuse

Purée de pomme de terre en sachet
Faites-la au lait additionner d'une demi cuillère à café de noix de muscade et d'un peu que vous délayerez parfaitement.

Idées de Menus pour une semaine d'étudiant

	Petit-déjeuner	Dîner (ou déjeuner)	Souper (ou dîner)
Lundi	Boisson (thé, café ou chocolat)	Repas pris dans Resto U ou cafétéria lycée ou sandwichs (variez les plaisirs en favorisant les sandwichs aux viande/légumes, évitez les frites et boissons sucrées tous les jours, apportez un fruit dans votre sac pour le dessert)	- Potage de légumes - Poulet grillé au yaourt * - Pommes gratinées *
Mardi			- Gratin de poireaux* - Mousse au chocolat
Mercredi	bol céréales ou Toast (Beurre,pâte à tartiner, confiture)		- Salade de riz* - Crème de courgettes à la vache qui rit* - Fruits
Jeudi	Laitage (si pas de chocolat chaud et/ou bol de céréales) : Fromage ou yaourt		- Crudités (concombre, betterave, radis, carottes râpées,...) - Galette de pomme de terre * - Compote de pommes*
Vendredi	Fruit (ou jus de fruit 100% fruits)		- Salade verte - Soufflet au thon et au Comté* - Fruit
Samedi		- Tian d'aubergine* - Tiramisu Cookies poire et chocolat*	- Salade de choux à l'Américaine* - Pizza à la parisienne* - Yaourt
Dimanche		- Rouleaux de laitue thon-avocat* - Clafoutis tomates cerises* - Verrine de fruits à la chantilly*	- Salade de tomates - Croque Monsieur* - Crème dessert

Liste des recettes

Apéritifs et Entrées

- *Rouleaux de laitue thon-avocat*
- *œufs mimosa aux sardines*
- *Salade de riz*
- *Salade de chou à l'américaine*
- *Soufflé au thon et au comté*

Plats

- *Blancs de poulet grillés au yaourt*
- *Clafoutis de tomates cerises*
- *Crème de courgettes à la vache qui rit*

- *Croque-monsieur*
- *Croustillants de tomates*
- *Galettes de pomme de terre*
- *Gratin de poireaux*
- *Pâtes aux légumes et jambon*
- *Pizza à la parisienne*
- *Riz pilaf au jambon blanc*
- *Tian d'aubergines*

Desserts

- *Compote de pommes*
- *Crêpes*
- *Gâteau au yaourt*
- *Mousse plume au chocolat*
- *Pommes gratinées*
- *Tarte aux pommes*
- *Tiramisu Cookies, poire et chocolat*
- *Verrines de fruits à la chantilly*

Bonus

Faîtes-en à votre sauce !

Rouleaux de laitue thon-avocat

- Type de plat : Apéritif/ Entrée
- Difficulté : Facile
- Coût de la recette : Bon marché
- Temps de préparation : 10 min
- Temps de cuisson : Sans cuisson

Ingrédients pour 4 personnes

• 4 grandes feuilles de laitue
• 1 petite boîte de thon à l'huile (80 g)
• 1 avocat bien mûr
• 1 échalote
• 1 citron vert
• poivre

Étapes de préparation

1. Rincez et essorez les feuilles de laitue. Retirez la côte centrale.

2. Égouttez le thon, écrasez-le à la fourchette. Coupez la chair de l'avocat en petits dés. Arrosez-les de jus du citron et mélangez au thon. Incorporez l'échalote pelée et hachée. Poivrez

3. Répartissez cette préparation sur les feuilles de laitue. Roulez-les en les serrant. Maintenez-les avec une pique. Servez frais.

Œufs mimosa aux sardines

- Type de plat : Entrée
- Difficulté : Très facile
- Coût de la recette : Bon marché
- Temps de préparation : 15 min
- Temps de cuisson : 10 min

Ingrédients pour 4 personnes

• 6 œufs
• 4 sardines à l'huile
• 1 citron non traité
• 1 cuil. à café de moutarde forte
• 2 cuil. à soupe d'huile d'olive
• 1 petit-suisse (60 g)
• 1/2 bouquet d'aneth
• sel, poivre.

Étapes de préparation

1. Faites durcir les œufs 9 min à l'eau bouillante. Rafraîchissez-les, ôtez les coquilles, coupez-les en deux. Réservez 2 jaunes durs, écrasez les 4 autres avec les sardines égouttées, débarrassées de leur peau et de leurs arêtes. Incorporez le petit-suisse, le zeste râpé du citron, l'aneth ciselé, la moutarde, l'huile d'olive et un filet de citron. Salez, poivrez.

2. Remplissez les cavités des blancs d'œufs de ce mélange. Mettez les 2 jaunes d'œufs durs réservés dans une passoire inoxydable. Écrasez-les avec le dos d'une cuillère sur les œufs farcis. Servez frais sur des feuilles de salade frisée.

Salade de riz

- Type de plat : Entrée
- Difficulté : Facile
- Coût de la recette : Bon marché
- Temps de préparation : 30 min
- Temps de cuisson : 20 min

Ingrédients pour 4 personnes

• 250 g de riz • 150 g de fèves écossées • 6 petites tomates
• 2 petits poivrons (un rouge et un jaune)
• 1 boîte de maïs doux au naturel (180 g)
Pour la vinaigrette:
• 1 cuil. à soupe de vinaigre de vin
• 1 cuil. à soupe de jus de citron • 2 cuil. à café de moutarde forte
• 6 cuil. à soupe d'huile d'olive
• 1 botte de ciboulette • sel, poivre

Étapes de préparation

1. Faites cuire le riz 20 min dans un grand volume d'eau bouillante salée. Rafraîchissez et laissez égoutter dans une passoire.

2. Faites blanchir les fèves 3 min à l'eau bouillante salée. Les passer sous l'eau froide et égouttez-les.

3. Ouvrez les poivrons. Retirez les graines et les nervures blanches. Détaillez-les en morceaux. Coupez les tomates en quartiers. Égouttez le maïs doux. Mélangez tous ces ingrédients au riz refroidi.

4. Dans un bol, mélangez le vinaigre, le jus de citron, la moutarde et l'huile d'olive. Salez, poivrez. Ajoutez la ciboulette ciselée. Versez cette vinaigrette sur la salade de riz. Remuez bien. Servez frais.

Salade de chou à l'américaine

- Type de plat : Entrée
- Difficulté : Facile
- Coût de la recette : Bon marché
- Temps de préparation : 15 min
- Temps de cuisson : Sans cuisson

Ingrédients pour 4 personnes

• 500 g de chou blanc ou vert
• 300 g de carottes
• 2 cuil. à soupe de jus de citron
• 4 cuil. à soupe de mayonnaise
• 1 cuil. à soupe de moutarde forte
• 10 cl de crème
• sel, poivre.

Étapes de préparation

1. Éliminez le trognon du chou ainsi que les feuilles extérieures dures, puis émincez-le finement ou râpez-le sur une grille moyenne. Pelez les carottes et râpez-les fin également.

2. Mélangez la mayonnaise, le jus de citron, la moutarde et la crème dans un saladier ; salez et poivrez. Ajoutez le chou et les carottes et mélangez.

3. Couvrez d'un film étirable et réservez pendant 30 min dans le réfrigérateur avant de servir.

Soufflé au thon et au comté

- Type de plat : Entrée /Plat
- Difficulté : Moyen
- Coût de la recette : Bon marché
- Temps de préparation : 15 min
- Temps de cuisson : 20 min

Ingrédients pour 4 personnes

• 1 boîte de thon à l'huile de 250 g
• 50 g de comté râpé
• 30 g de beurre + 20 g (pour les moules)
• 30 g de farine
• 25 cl de lait entier
• 3 œufs
• muscade
• sel, poivre blanc.

Étapes de préparation

1. Préchauffez votre four sur th. 7 (210 °C). Égouttez bien le thon. Beurrez les 4 moules et mettez-les au frais.

2. Faites fondre le beurre dans une casserole. Ajoutez la farine et mélangez soigneusement. Versez le lait froid sur le "roux" en mélangeant avec un petit fouet. Laissez cuire la béchamel 5 min à feu doux en remuant sans arrêter. Assaisonnez de sel, poivre et muscade.

3. Cassez les œufs en séparant les blancs des jaunes. Ajoutez 1 pincée de sel dans les blancs et battez-les en neige ferme. Hors du feu, incorporez dans la béchamel les jaunes, le thon émietté et le fromage, puis délicatement les blancs en neige.

4. Remplissez les moules aux trois quarts. Faites cuire 15 min environ au four. Servez les soufflés dès la sortie du four.

Blancs de poulet grillés au yaourt

- Type de plat : Plat principal
- Difficulté : Facile
- Coût de la recette : Bon marché
- Temps de préparation : 20 min
- Temps de cuisson : 20 min

Ingrédients pour 4 personnes

• 2 blancs de poulet fermier sans la peau
• 2 citrons verts • 3 yaourts nature • 1 tomate
• 1/2 concombre • 2 oignons frais • 1 cuil. à soupe d'huile d'olive
• sel, poivre.

Étapes de préparation

1. Pratiquez plusieurs entailles assez profondes et parallèles, distantes d'environ 2 cm, dans la chair des blancs de poulet. Dans un plat creux, mélangez deux yaourts avec le jus d'un citron vert et une cuillère. d'huile d'olive. Salez et poivrez. Retournez les blancs de poulet plusieurs fois dans cette sauce. Couvrez d'un film étirable. Mettez au frais le temps de préparer la garniture.

2.Coupez le concombre en deux dans la longueur, ôtez les graines, taillez-le en demi-lunes. Coupez la tomate, retirez-en les pépins, pressez-la et débitez-la en fines lanières. Émincez finement les oignons.

3. Égouttez les blancs de poulet. Épongez-les. Cuisez-les 20 min sous le gril du four; tournez-les à mi-cuisson. Coupez un citron vert en quatre, faites griller 2 min par face. Présentez les crudités avec les blancs de poulet grillés et le yaourt salé et poivré dans un bol.

Clafoutis de tomates cerises

- Type de plat : Plat principal
- Difficulté : Facile
- Coût de la recette : Bon marché
- Temps de préparation : 15 min
- Temps de cuisson : 30 min

Ingrédients pour 4 personnes

• 750 g de tomates cerises
• 1 cuil. à café d'origan
• 4 œufs
• 120 g de farine
• 60 g de parmesan râpé
• 30 cl de lait
• 1 botte de ciboulette
• 2 cuil. à soupe d'huile d'olive
• sel, poivre.

Étapes de préparation

1. Chauffez le four à th. 7 (210 °C). Équeutez les tomates cerises puis faites-les revenir 3 min à la poêle avec l'huile, en secouant la poêle. Rangez-les dans un moule.

2. Battez les œufs avec la farine et du sel. Délayez avec le lait. Incorporez le parmesan râpé, la ciboulette ciselée et l'origan. Versez sur les tomates tiédies.

3. Faites cuire 25 min au four. Poivrez. Dégustez tiède ou froid.

Crème de courgettes à la Vache Qui Rit

- Type de plat : Plat principal
- Difficulté : Très facile
- Coût de la recette : Bon marché
- Temps de préparation : 10 min
- Temps de cuisson : 20 min

Ingrédients pour 4 personnes

• 4 courgettes longues
• 8 portions de fromage fondu Vache Qui Rit
• noix de muscade
• sel, poivre du moulin

Étapes de préparation

1.Rincez les courgettes, coupez les extrémités. Émincez-les avec la peau. Versez-les dans un faitout avec 1 l d'eau et les portions de fromage fondu. Laissez cuire sur feu doux, 20 min à couvert.

2. Au terme de la cuisson, passez la soupe au mixeur-plongeur afin d'obtenir une soupe crémeuse et parfaitement lisse. Salez et poivrez-la à votre convenance.

3. Répartissez ce velouté dans des assiettes creuses ou dans des coupelles. Saupoudrez d'une râpée de noix de muscade et dégustez aussitôt.

Croque-monsieur

- Type de plat : Plat principal
- Difficulté : Très facile
- Coût de la recette : Bon marché
- Temps de préparation : 15 min
- Temps de cuisson : 10 min

Ingrédients pour 4 personnes

• 8 tranches de pain de mie
• 8 grandes et fines tranches d'emmental
• 100 g d'emmental râpé
• 2 grandes tranches de jambon de Paris
• 50 g de beurre
• 4 cuil. à soupe de lait
• muscade, poivre.

Étapes de préparation

1. Coupez en deux les tranches de jambon, à la même taille que les tranches de pain de mie. Beurrez les huit tranches de pain. Déposez une tranche d'emmental et le jambon sur quatre d'entre elles. Recouvrez avec les autres tranches de fromage. Poivrez et posez les dernières tranches de pain beurrées par-dessus.

2. Mélangez l'emmental râpé et le lait dans une jatte. Assaisonnez d'une pointe de muscade râpée. Répartissez sur les croque-monsieur.

3.Déposez-les sur une plaque chaude dans le four préchauffé sur th. 7/8 (220 °C). Faites-les dorer 10 min, dégustez accompagné d'une salade verte.

Croustillants de tomates

- Type de plat : Plat principal
- Difficulté : Facile
- Coût de la recette : Bon marché
- Temps de préparation : 15 min
- Temps de cuisson : 15 min

Ingrédients pour 4 personnes

• 8 feuilles de brik • 500 g de tomates
• 160 g de comté râpé • 1 cuil. à soupe de moutarde forte
• 25 g de beurre • sel, poivre.

Étapes de préparation

1. Incisez les tomates en croix. Ébouillantez - les 20 secondes, pelez-les, épépinez-les, coupez-les en dés dans une passoire. Saupoudrez de sel puis laissez de côté 15 min.

2. Préchauffez le four à th. 7 (210 °C). Faites juste fondre le beurre. Étalez une feuille de brik. Tartinez-la d'une fine couche de moutarde. Ajoutez 20g de comté, des tomates bien égouttées, sel et poivre. Roulez en enfermant la farce et en rabattant les extrémités vers l'intérieur.

3. Préparez les autres croustillants, badigeonnez-les de beurre fondu et posez-les sur une plaque à pâtisserie.

4. Faites dorer 15 min au four et servez avec une salade.

Galettes de pommes de terre

- Type de plat : Plat principal
- Difficulté : Facile
- Coût de la recette : Bon marché
- Temps de préparation : 20 min
- Temps de cuisson : 15 min

Ingrédients pour 4 personnes

• 600 g de pommes de terre à chair ferme
• 2 œufs • 1 oignon • 1 gousse d'ail • 10 brins de ciboulette
• 1 cuil. à soupe de farine • 4 cuil. à soupe d'huile
• muscade • sel, poivre.

Étapes de préparation

1. Épluchez et rincez les pommes de terre. Essuyez-les soigneusement puis râpez-les à la grille fine. Mélangez-les avec l'oignon et l'ail hachés, les œufs et la farine, sel, poivre et muscade râpée. Préchauffez le four sur th. 3 (120 °C).

2.Chauffez 1 cuil. d'huile dans deux petites poêles sur feu vif. Versez un quart du mélange dans chaque. Étalez-les en galettes plates. Faites cuire 10 ou 12 min en les retournant à mi-cuisson.

3. Égouttez-les sur du papier absorbant. Gardez-les au four pendant que les autres cuisent. Parsemez de ciboulette ciselée et servez très chaud.

Gratin de poireaux

- Type de plat : Plat principal
- Difficulté : Facile
- Coût de la recette : Bon marché
- Temps de préparation : 15 min
- Temps de cuisson : 30 min

Ingrédients pour 4 personnes

• 1 kg de poireaux • 25 cl de lait • 10 cl de crème fraîche épaisse
• 20 g de farine • 40 g de beurre • gruyère râpé
• sel, poivre, noix de muscade.

Étapes de préparation

1. Faites bouillir de l'eau salée dans une grande casserole. Coupez les extrémités des poireaux et les feuilles vertes abîmées, fendez-les en deux jusqu'au milieu de la partie blanche, lavez-les soigneusement dans plusieurs eaux, puis mettez-les en botte et ficelez-les. Plongez les poireaux dans l'eau bouillante, laissez cuire 10 min environ puis égouttez sans rafraîchir. Préchauffez le four th. 8 (240 °C).

2. Faites fondre à feu doux 20 g de beurre. Dès qu'il est fondu, ajoutez la farine, mélangez au fouet et versez sur ce roux le lait froid, assaisonnez de sel, poivre, noix de muscade et mélangez la préparation jusqu'à épaississement, ajoutez alors la crème fraîche et laissez cuire très doucement 10 min.

3.Beurrez un plat creux allant au four. Déposez-y les poireaux soigneusement égouttés et coupés en longs tronçons. Nappez avec la sauce crème et saupoudrez de gruyère râpé. Enfournez une dizaine de minutes.

Pâtes aux légumes et jambon

- Type de plat : Plat
- Difficulté : Facile
- Coût de la recette : Bon marché
- Temps de préparation : 15 min
- Temps de cuisson : 10 min

Ingrédients pour 4 personnes

• 350 g de pâtes en forme de papillons • 200 g de jambon blanc
• 100 g de petits pois écossés (surgelés) • 3 tomates
• 2 cuil. à soupe de mayonnaise • 1 cuil. à soupe de vinaigre
• 2 cuil. à café de moutarde • 6 cuil. à soupe d'huile
• 1 bouquet d'estragon • sel, poivre

Étapes de préparation

1. Faites cuire les pâtes "al dente" avec les petits pois à l'eau bouillante salée. Égouttez. Arrosez-les de 2 cuil. d'huile et faites-les sauter dans l'égouttoir afin que les pâtes s'enrobent d'huile et ne collent pas en refroidissant.

2. Dans un saladier, mélangez le vinaigre, la moutarde, le reste d'huile, la mayonnaise et l'estragon ciselé. Ajoutez-y les pâtes tiédies avec les petits pois, le jambon coupé en lanières, les tomates épépinées et coupées en dés. Mélangez bien et servez.

Soyez inventifs : *Les pâtes peuvent se manger froides en vinaigrette ou chaudes avec une sauce tomate, à la carbonara (crème fraîche et lardons),...*

Pizza à la parisienne

- Type de plat : Plat
- Difficulté : Facile
- Coût de la recette : Bon marché
- Temps de préparation : 20 min
- Temps de cuisson : 25 min

Ingrédients pour 4 personnes

• 500 g de pâte à pizza • 2 fines tranches de jambon de Paris
• 150 g d'épaule ou de jambon blanc en dés • 1 oignon
• 150 g de champignons de Paris • 250 g de mozzarella
• 25 g de beurre • 50 g de farine • 1 cuil. à soupe de persil ciselé
• sel, poivre.

Étapes de préparation

1. Nettoyez et coupez les champignons en dés. Faites-les sauter 7 à 8 min à la poêle dans le beurre chaud. Salez, poivrez. Retirez et remplacez-les par l'oignon émincé. Faites-le revenir 2 à 3 min. Réservez.
2. Préchauffez le four th. 8 (240°C). Divisez la pâte à pizza en 4 pâtons. Étalez chacun en un rectangle sur le plan de travail fariné. Mettez-les sur une plaque également farinée. Déposez une demi-tranche de jambon de Paris sur chacun. Recouvrez de fines tranches de mozzarella. Recouvrez des champignons et oignon tiédis. Éparpillez les dés d'épaule (ou de jambon).
3. Faites cuire 15 min au four. A la sortie du four, parsemez de persil et servez.

Soyez inventifs : *Les pizzas s'adaptent aux goûts de chacun, adaptez les en fonction de ce que vous avez dans votre frigo et vos placards... sur une base de sauce tomate ou de crème fraîche.*

Riz pilaf au jambon blanc

- Type de plat : Plat principal
- Difficulté : Facile
- Coût de la recette : Bon marché
- Temps de préparation : 15 min
- Temps de cuisson : 30 min

Ingrédients pour 4 personnes

• 250 g de riz rond • 1 tranche épaisse de jambon blanc (200 g)
• 1 carotte • 2 courgettes • 1 gousse d'ail • 1 oignon
• 2 cuil. à soupe d'huile d'olive • sel, poivre

Étapes de préparation

1. Coupez le jambon en dés, les courgettes non pelées en bâtonnets. Pelez et hachez l'oignon. Détaillez la carotte en petits cubes. Épluchez et écrasez la gousse d'ail.

2. Dans une cocotte, laissez dorer les dés de jambon 1 min avec l'huile d'olive. Réservez. Remplacez-les par les courgettes. Faites-les doucement colorer 5 min. Réservez.

3. Faites dorer dans la cocotte les oignons, les carottes et le hachis d'ail 2 min à feu doux. Versez le riz, mélangez 2 min. Mouillez avec 50 cl d'eau. Salez, poivrez, puis couvrez dès ébullition. Cuisez 20 min à petits bouillons jusqu'à totale absorption du liquide.

4. Incorporez dans le riz le jambon et la moitié des courgettes. Servez le riz en dôme sur un plat chaud recouvert de bâtonnets de courgettes.

Tian d'aubergines

- Type de plat : Plat principal
- Difficulté : Facile
- Coût de la recette : Bon marché
- Temps de préparation : 20 min
- Temps de cuisson : 40 min

Ingrédients pour 4 personnes

• 4 petites aubergines longues • 3 tomates • 1 courgette
• 2 oignons blancs • 2 gousses d'ail • 80 g d'olives noires
• 1 cuil. à café d'herbes de Provence • 1/2 bouquet de basilic
• 40 g de beurre • 10 cl d'huile d'olive • sel, poivre.

Étapes de préparation

1. Débitez les aubergines en tranches. Salez-les et laissez dégorger pendant 30 min. Pelez, émincez les oignons. Faites-les fondre à la poêle 4 à 5 min avec le beurre et 1 gousse d'ail écrasée. Salez, poivrez. Coupez les tomates et la courgette en tranches régulières.

2.Préchauffez le four à th. 7 (210 °C). Frottez d'ail un plat à gratin et versez-y la fondue d'oignons. Déposez les aubergines épongées par-dessus, en alternance avec les tomates, puis les courgettes au centre. Salez, poivrez, huilez et parsemez d'herbes de Provence.

3.Enfournez et laissez cuire 35 min. Sortez le plat. Videz les 3/4 du jus rendu par les légumes. Arrosez le dessus du plat avec le reste. Étalez les olives. Ré enfournez pour 5 min. Garnissez de basilic ciselé et servez bien chaud dans le plat de cuisson, avec des blancs de poulet ou un rôti de veau.

Compote de pommes

- Type de plat : Dessert
- Difficulté : Facile
- Coût de la recette : Bon marché
- Temps de préparation : 10 min
- Temps de cuisson : 10 min

Ingrédients pour 4 personnes

• 1 kg de pommes
• 60g de sucre
• ½ gousse de vanille
• ½ citron
• ½ cuillère à café de cannelle en poudre

Étapes de préparation

1. Pelez les pommes, enlevez-en les pépins et émincez-les.

2. Versez-les dans une casserole avec le sucre, la demi-gousse de vanille fendue en deux dans la longueur et le jus du demi-citron. Couvrez et laissez cuire 15 min. Les pommes doivent être tendres et se défaire. S'il reste encore du liquide, faites-le presque complètement réduire sur feu vif.

3. Retirez la gousse de vanille, puis écrasez les pommes à la fourchette. Parfumez-les de la cannelle en poudre.

Soyez inventifs : *la compote de pomme sert de base à la tarte aux pommes, peut garnir des crêpes ou même servir à des chaussons aux pommes...*

Crêpes

- Type de plat : Dessert
- Difficulté : Facile
- Coût de la recette : Bon marché
- Temps de préparation : 10 min
- Temps de cuisson : 40 min

Ingrédients pour 4 personnes

• 250 g de farine
• 50 cl de lait
• 3 œufs
• 2 cuil. à soupe d'huile
• 1 pincée de sel

Étapes de préparation

1. Versez la farine dans un grand saladier, creusez un puits. Cassez les œufs, délayez petit à petit avec le lait sans former de grumeaux. Ajoutez l'huile et le sel, mélangez bien, laissez reposer 1 h sous un torchon propre à température ambiante.

2. Huilez légèrement une poêle à crêpes, versez une demi-louche de pâte dans la poêle bien chaude, laissez cuire jusqu'à ce que les bords se détachent (30 sec environ). Retournez la crêpe, faites cuire l'autre face et glissez-la sur une assiette. Renouvelez l'opération.

Soyez inventifs : *Garnissez vos crêpes de vos accompagnements préférés : nutella, sucre, citron, miel, chantilly, confiture, sirop d'érable,...*

Sans sucre dans la pâte les crêpes peuvent être servies salées avec du jambon, gruyère, crème fraîche, saumon ...

Gâteaux au yaourt

- Type de plat : Dessert
- Difficulté : Très facile
- Coût de la recette : Bon marché
- Temps de préparation : 10 min
- Temps de cuisson : 30 min

Ingrédients pour 6 personnes :

• 2 yaourts natures • 3 œufs
• 1 demi pot d'huile • 2 pots de sucre semoule
• 3 pots de farine • 1 paquet de levure
• 1 paquet de sucre vanillé

Étapes de préparation

L'astuce : garder vos pots de yaourt vide, ils vous serviront à mesurer vos ingrédients.

1. Préchauffez votre four à 180°C.

2. Dans un saladier verser les deux yaourts et ajoutez les deux pots de sucre semoule. Mélangez.

3. Incorporez les œufs et mélangez à nouveau.

4. Versez la farine, préalablement mélangée avec la levure chimique et le sucre vanillé. Mélangez. Et terminez par le pot d'huile. A cette étape, vous pouvez ajouter des fruits secs, des pommes, des poires, des zestes de citron etc.

5. Enfournez votre gâteau dans un moule à manqué ou un moule à cake pendant 30 minutes. Pour vérifier la cuisson, plantez un couteau dans votre gâteau. Il doit ressortir propre.

Soyez inventifs : *Vous pouvez y ajouter un zeste de citron, du chocolat en poudre, des baies, des pépites, des noix ,...*

Mousse plume au chocolat

- Type de plat : Dessert
- Difficulté : Très facile
- Coût de la recette : Bon marché
- Temps de préparation : 20 min
- Temps de cuisson : 10 min

Ingrédients pour 4 personnes

• 150 g de chocolat noir riche en cacao
• 50 g de pépites de chocolat
• 4 blancs d'œufs
• 1 sachet de sucre vanillé
• 1 pincée de sel

Étapes de préparation

1. Cassez le chocolat en petits morceaux. Faites-le fondre au bain-marie sur feu doux ou au micro-ondes à puissance moyenne. Lissez-le.

2. Montez les blancs d'œufs en neige ferme avec 1 pincée de sel. Ajoutez le sucre vanillé tout en continuant à les battre.

3. Incorporez le chocolat aux blancs en neige cuillerée par cuillerée en soulevant délicatement l'ensemble avec une spatule souple. 4 Puis incorporez les pépites de chocolat. Répartissez la mousse dans 4 coupelles. Réservez au frais jusqu'au moment de servir.

Pommes gratinées

- Type de plat : Dessert
- Difficulté : Très facile
- Coût de la recette : Bon marché
- Temps de préparation : 15 min
- Temps de cuisson : 30 min

Ingrédients pour 4 personnes

• 6 pommes
• 1 citron
• 500 g de sucre en poudre
• 100 g de beurre.

Étapes de préparation

1. Préparez un sirop : portez 1 litre d'eau à ébullition avec le sucre et le zeste du citron.

2. Épluchez les pommes. Arrosez-les d'un jus de citron. Faites-les pocher entières dans le sirop pendant 15 à 20 min jusqu'à ce qu'elles soient fondantes à cœur. Égouttez et laissez-les complètement refroidir.

3. Préchauffez le four th. 8 (240°C).

4. Mettez les pommes dans un plat à gratin. Arrosez-les de beurre fondu. Faites gratiner au four 10 à 12 min afin qu'elles caramélisent légèrement. Servez-les chaudes ou tièdes, avec une boule de glace par exemple...

Tarte aux Pommes

- Type de plat : Dessert
- Difficulté : Très facile
- Coût de la recette : Bon marché
- Temps de préparation : 30 min
- Temps de cuisson : 30 min

Ingrédients pour 6 personnes

- pâte brisée
- 6 pommes Golden
- sucre vanillé
- beurre

Étapes de préparation

1. Éplucher et découper en morceaux 4 Golden.
2. Faire une compote : Les mettre dans une casserole avec un peu d'eau. (1 verre ou 2). Bien remuer. Quand les pommes commencent à ramollir, ajouter un sachet ou un sachet et demi de sucre vanillé. Ajouter un peu d'eau si nécessaire. Vous saurez si la compote est prête une fois que les pommes ne seront plus dures du tout. Ce n'est pas grave s'il reste quelques morceaux.
3. Pendant que la compote cuit, éplucher et couper en quatre les deux dernières pommes, puis, couper les quartiers en fines lamelles (elles serviront à être posées sur la compote).
4. Préchauffer le four th 7.
5. Laisser un peu refroidir la compote et étaler la pâte brisée dans un moule et la piquer avec une fourchette.
6. Verser la compote sur la pâte et placer les lamelles de pommes en formant une spirale ou plusieurs cercles, au choix ! Saupoudrez de sucre vanillé.
7. Mettre au four (Th 7) préalablement préchauffé, et laisser cuire pendant 30 min max.

Tiramisu Cookies, Poire Chocolat

- Type de plat : Dessert
- Difficulté : Facile
- Coût de la recette : Bon marché
- Temps de préparation : 15 min
- Temps de cuisson : 2h au frigo !

Ingrédients pour 4 personnes

• 1 boite de Mascarpone (250g environ) • 3 œufs • 1 sachet sucre vanillé • 70g sucre en poudre • 1grosse boite de poires au sirop • 1 paquet de cookies aux pépites de chocolat • Chocolat en poudre ou à râper (pour la décoration)

Étapes de préparation

1.Égouttez les poires sur du papier absorbant, les couper en petit dès et les saupoudrer de ½ paquet du sucre vanillé.

2. Préparer la crème : séparer les blancs des jaunes d'œuf dans deux saladiers. Ajouter aux jaunes le ½ paquet de sucre vanillé restant et les 70g de sucre en poudre et mélanger l'ensemble jusqu'à l'obtention d'un mélange mousseux. Y ajouter alors le mascarpone et mélanger à nouveau pour obtenir une crème bien lisse.

3. Battre les blancs en neige avec un fouet (courage, courage,) ou un robot (c'est plus rapide et moins fatiguant) et les incorporer à la crème.

4. Casser les cookies en petits morceaux et en disposer au fond de 4 verres puis ajouter une grosse cuillère des morceaux de poires et une belle cuillère de la crème...

5. Répétez l'opération 5 une deuxième fois : cookies, poires, crème.

6. Décorez d'un peu de chocolat et mettre au frigo 2 heures.

Verrines de fruits à la chantilly

- Type de plat : Dessert
- Difficulté : Facile
- Coût de la recette : Bon marché
- Temps de préparation : 15 min
- Temps de cuisson : Sans cuisson

Ingrédients pour 4 personnes

• 4 kiwis
• 4 oranges
• Chantilly en bombe

Étapes de préparation

1.Lavez 1 orange et prélevez le zeste en longs filaments. Réservez pour le décor.

2. Épluchez à vif les 4 oranges et détachez les quartiers en ne gardant que la pulpe et en récupérant le jus.

3. Pelez et coupez les kiwis en rondelles. Répartissez-les dans 4 verrines en les alternant avec la pulpe d'orange. Arrosez du jus récupéré et réservez au frais.

4. Au moment de les déguster, servez les verrines surmontées de chantilly et décorées des zestes d'orange.

Faîtes-en à votre sauce !

Pour la sauce tomate provençale

• 500 g de coulis de tomates • 50 g de beurre • 1 oignon • 1 gousse d'ail • 20 cl de crème liquide • 1 tablette de bouillon de poule • 1 cuil. à soupe d'herbes de Provence

Étapes de la recette

1. Pelez et hachez finement l'oignon et la gousse d'ail. Faites revenir doucement l'oignon dans le beurre fondu sans laisser colorer.

2. Au bout de quelques minutes, ajoutez le coulis de tomates, la tablette de bouillon, l'ail, les herbes de Provence, salez, poivrez. Mélangez et laissez mijoter 20 min en remuant de temps en temps avec une cuillère en bois.

3. Ajoutez la crème liquide et mélangez. Laissez encore mijoter 10 min.
4 Servez cette sauce en accompagnent de vos grillades, pâtes, gratins, pizzas,...

La vinaigrette

• 2 cuillères à soupe de vinaigre de vin • 1 cuillère à café de moutarde • 4 cuillères à soupe d'huile • 1 pincée de sel • 1 pincée de poivre

Étapes de la recette

1. *Dans un bol, versez les 2 cuillères à soupe de vinaigre de vin ou de vinaigre balsamique*
2. *Ajoutez 1 cuillère à café de moutarde*
3. *Assaisonnez avec 1 pincée de sel et 1 pincée de poivre selon votre convenance et mélangez. Il est important de mettre le sel et le poivre avant l'huile, car ceux ci se mélangeront mieux à la vinaigrette.*
4. *Versez 4 cuillères à soupe d'huile (olive, tournesol... selon vos envies) et mélangez le tout avec une fourchette jusqu'à obtenir une belle émulsion*

Sauce yaourt ciboulette

• 1/2 yaourt • 1 jaune d'œuf • 2 cuil. à soupe de moutarde • 1/2 citron
• 1 cuil. à soupe d'huile d'olive • 1 cuil. à soupe de ciboulette • poivre

Étapes de la recette

1. Mélangez au fouet le yaourt, l'œuf, la moutarde, l'huile d'olive, le jus de citron et la ciboulette ciselée. Poivrez.

2. Servez en accompagnement de viandes ou de poissons grillés.

Mayonnaise Maison

• 1 jaune d'œuf • 1 cuil. à soupe de moutarde forte • 1 filet de vinaigre • 10 cl d'huile neutre • sel, poivre

Étapes de la recette

1. *Dans un bol, mélangez le jaune d'œuf, un peu de sel, poivre, la moutarde et le vinaigre.*
   2 . Fouettez en versant peu à peu l'huile de façon à faire épaissir la mayonnaise. Ajoutez éventuellement des herbes fraîches ciselées ou un jus de citron. Réservez au frais jusqu'au moment de servir.

Sauce Béchamel

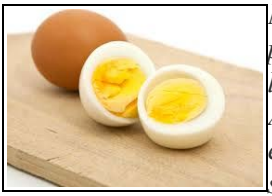
• 25 cl litre de lait • 20 g de beurre • 2 cuillères à soupe de farine
• sel et poivre

Étapes de la recette

1. Dans un grand récipient, faire fondre le beurre1 mn au micro-ondes.
2 .Le sortir et ajouter la farine en remuant bien. Porter le lait à ébullition, le laisser bouillir quelques instants.
3.Verser le lait sur le mélange farine/beurre, en fouettant. Assaisonner.
4.Remettre le tout au micro-onde pendant 1 mn.
5. Bien fouetter, c'est prêt.

Les différentes cuissons des œufs

L'œuf dur



Mettre à chauffer une casserole d'eau. A ébullition, y plonger doucement les œufs. Compter 8 minutes dès la reprise de l'ébullition.
Au bout de ce temps, sortir les œufs à l'aide d'un écumoire et les rafraîchir sous l'eau. Les faire rouler sur le plan de travail afin de fêler la coquille et les écaler sous l'eau du robinet.

L'œuf poché

Mettre une casserole d'eau à chauffer. Ajouter une cuillère de vinaigre mais pas de sel. Pendant ce temps, casser l'œuf dans une petite tasse.
Lorsque l'eau bout, approcher la tasse de la surface et la retourner d'un coup sec. A l'aide d'un écumoire, ramener les filaments de blanc autour du jaune.
Au bout de 3 minutes, retirer l'œuf avec l'écumoire et le déposer dans un saladier d'eau glacée. Aux ciseaux, égaliser le tour de l'œuf.

L'œuf mollet

Mettre à chauffer une casserole d'eau. A ébullition, y plonger délicatement l'œuf. Compter 6 minutes dès la reprise de l'ébullition.
Au bout de ce temps, retirer l'œuf à l'aide d'un écumoire et le rafraîchir sous l'eau froide.
Le faire rouler délicatement sur le plan de travail afin de fêler la coquille et l'écaler, toujours délicatement, sous le filet d'eau du robinet. Déguster sans attendre.

L'œuf coque

Porter une casserole d'eau à ébullition. La retirer du feu et y plonger l'œuf. Couvrir. Remettre sur le feu. Compter 3 minutes après reprise de l'ébullition puis retirer l'œuf à l'aide d'un écumoire. Le rafraîchir et le mettre dans un coquetier.
Avec un couteau, taper d'un coup sec sur le haut de la coquille pour retirer le "chapeau". Saler, poivrer et servir aussitôt avec des mouillettes et une petite cuillère.
On peut les préparer à l'avance en les conservant dans de l'eau tiède.

L'œuf au plat

Faire chauffer sur feu moyen une petite poêle avec une noisette de beurre.

Lorsqu'il est fondu, casser délicatement l'œuf dans la poêle sans crever le jaune. Saler le blanc, mais pas le jaune qui se tacherait de petits points blancs. Laisser cuire 2 ou 3 minutes en étalant légèrement le blanc avec une spatule. Poivrer puis faire glisser l'œuf sur une assiette à l'aide de la spatule.
Attention ! Le feu ne doit pas être trop fort pour ne pas que le blanc ne cloque.

L'œuf cocotte

Graisser généreusement un ramequin. Préchauffer le four à 180°C. Casser 2 œufs dans le ramequin en prenant soin de ne pas crever les jaunes. Verser une cuillère à soupe de crème liquide. Saler et poivrer. Préparer un bain-marie et y déposer le ramequin. Glisser au four pour environ 10 à 15 minutes.
Il faut surveiller pour sortir les œufs lorsque le blanc est juste pris.
Le bain-marie est indispensable car il permet d'obtenir un résultat laiteux.
Mouillettes et petites cuillères recommandées !

Fascicule réalisé par

Le Service d'Action Sociale de la CPS

« Au coin d'la rue »

te : 41.15.00

Fax : 41.15.04